

2019年 新春講演会

「睡眠負債」解消で「働き方改革」!!

仕事力を高め、生産性を上げる、

ポジティブ 睡眠法

睡眠の質の上げ方とセルフマネジメント
仕事・心・体を充実させる、

睡眠の質が心身に与える影響は驚くほどにあります。誤った睡眠法で疲れが取れない状況から心身のバランスが崩れた状態では、仕事効率は上がりません。睡眠とは単に疲れをとるための行為ではなく、質の高い睡眠のコツを知り、上手に眠る事で、従業員の仕事力が高まり会社の生産性が高まります。本セミナーでは、仕事力が高まる睡眠について分かりやすく解説します。

日時 平成31年 1月10日(木)
14:00~15:30

場所 cocobunji プラザ内リオンホール
国分寺市本町 3-1-1 cocobunji WEST 5階

受講料 無料 (会員・非会員問わず)

申込み 事前予約は不要です。直接会場へお越し下さい。

主催 国分寺市商工会



こばやし みずほ
【講師】 小林 瑞穂 氏
スリープ・パフォーマンスカンパニー 代表
快眠サロン水月~mizuki~ 代表
薬剤師 / 睡眠改善シニアインストラクター 他

薬科大学卒業後、営業職に従事。医療の現場で心を病む人が増加している現状を目の当たりにし、心理カウンセラー資格を取得。その後、睡眠問題を深く掘り下げるためメンタル専門の薬剤師となる。延べ5万人以上の「眠りの悩み」に関わり、患者様の行動・社会復帰・人生が変わって場面に数多く立ち会ってきた。睡眠は心と体を元気にし、目の前のあなたに笑顔をもたらす!と確信を得る。さらに、日本にわずか10名しかいない上級資格(H29年3月現在)睡眠改善シニア指導員資格を取得し、『快眠サロン水月~mizuki~』をオープンする。現在は、睡眠活用の専門家として、セミナーや企業研修、安全大会等の講演活動のほか、新聞や各種メディアでのコラム執筆やTV出演等実施。

講座内容

- ・睡眠改革で、心と体の健康づくり
- ・仕事のパフォーマンスと睡眠の関係
- ・仕事力をアップさせる睡眠のコツ
- ・知っ得! 生産性を上げる睡眠Q&A 等